# ՎԱ՛Յ Ի՞ՆՉ ԵՔ ԱՆՈՒՄ, ԵՐԲ ՁԵՐ ՓՈՔՐԻԿԸ ԿԾՈՒՄ Է:

Children's Hospital LOS ANGELES

## Սիրելի խնամակալներ,

Դժվար կարող է լինել իմանալ, թե ինչ անել, երբ ձեր փոքրիկը կամ երեխան կծում է: Դուք կարող եք ամաչել, զայրանալ կամ անհանգստանալ: Նորմալ է նման զգացմունքներ ունենալը: Early Connections թիմը ցանկանում է, որ դուք իմանաք, որ շատ երեխաներ կծում են, և կան եղանակներ, որոնք կօգնեն նրանց դադարեցնել դա:

## Ինչ ակնկալել

Երեխաները կծում են մի շարք պատճառներով: Երբեմն նրանք զայրացած են կամ չգիտեն, թե ինչպես արտահայտել իրենց զգացմունքները: Փոքր երեխաները դեռ սովորում են խոսել իրենց ցանկությունների, կարիքների և զգացմունքների մասին: Նրանք հաճախ օգտագործում են այնպիսի բաներ, ինչպիսիք են աչքերին նայելը, մատնացույց անելը, ձայները, լացը կամ կարճ արտահայտությունները՝ մեզ ասելու համար, թե ինչ է իրենց պետք: Երբեմն նրանք կծում են, երբ դեռ չգիտեն ճիշտ բառերը:

Ահա մի քանի տարածված պատճառներ, թե ինչու են փոքրիկները կծում.

- Նրանց լնդերը ցավում են ատամների աճի պատճառով
- Նրանք ուզում են ինչ-որ բան ծամել
- Նրանք չգիտեն, թե ինչպես արտահայտել այն, ինչ զգում են
- Նրանք վախեցած են, տխուր, հոգնած կամ զայրացած
- Նրանք ուզում են ուշադրություն կամ խաղալ
- Նրանք ոգևորված են կամ լի են էներգիայով

## Ինչ ակնկալել

- **Օգտագործեք հստակ, պարզ բառեր** – Խոսեք հանգիստ և հստակ ձայնով: Կարող եք ասել. "Ախ, կծելը ցավոտ է" և ձեր երեխային հասկացնել, որ դա նորմալ չէ:
- **Մտածեք այլ մարդկանց մասին** – Եթե ձեր երեխան կծում է ուրիշ մեկին, ասեք. "Կծելը ցավոտ է": Այնուհետև խնամք և ուշադրություն դարձրեք կծած երեխային: Սա օգնում է սովորեցնել բարություն:
- **Ամոթանք մի տվեք ու մի բղավեք** – Մի բղավեք, ամոթանք մի տվեք ու մի վախեցրեք երեխային: Սա կարող է վախեցնել կամ շփոթեցնել ձեր երեխային: Նաև փորձեք չծիծաղել: Սա կարող է ստիպել ձեր երեխային մտածել, որ կծելը խաղ է կամ ուշադրություն գրավելու միջոց:

## ԽՈՐՀՈՒՐԴՆԵՐ ԽՆԱՄԱԿԱԼՆԵՐԻՆ

**Մինչև երեխան կկծի:**

- **Ուշադիր հետևեք** – Հետևեք, թե ինչ է կատարվում ձեր երեխայի կծելուց առաջ, ընթացքում և հետո: Տեսեք, թե ինչպես է զգում ձեր երեխան: Ուշադրություն դարձրեք, թե օրվա որ ժամն է: Ստուգեք, թե ինչ է կատարվում ձեր երեխայի շուրջը՝ աղմկոտ է, թե՞ մարդաշատ: Արդյո՞ք նա հոգնած է: Արդյո՞ք նա հիվանդ է:
- **Պլանավորեք նախապես** – Փորձեք պահպանել կանոնավոր ժամանակացույց կամ ռեժիմ քնի, ուտելու և խաղալու համար:
- **Շեղեք ու վերաուղղեք** – Եթե նկատում եք նշաններ, որ ձեր երեխան կարող է կծել, տվեք նրան խաղալիք, սկսեք նոր զբաղմունք կամ խոսեք նրա հետ:
- **Խոսեք այլ խնամակալների հետ** – Համոզվեք, որ ձեր երեխային խնամող մյուս մարդիկ գիտեն, թե ինչ անել, եթե երեխան կծում է:
- **Օգտագործեք գրքեր ու գործիքներ** – Կարդացեք գրքեր կամ օգտագործեք պարզ տեսանյութեր կծելու մասին, որպեսզի օգնեք ձեր երեխային հասկանալ, որ դա ընդունելի չէ:

## Երգեր՝ երեխաներին կծելու մասին սովորեցնելու համար

- **The Kiboomers-ի "Չի կարելի կծել" երգը**
  Օգնում է երեխաներին բառեր օգտագործել կծելու փոխարեն
  www.socialworkerstoolbox.com/teeth-are-not-for-biting-storybook-no-biting-videos-for-children

- **Yo Gabba Gabba-ի "Չի կարելի կծել" երգը**
  Մունոն սովորում է, թե ինչպես բարյացակամորեն վերաբերվել ընկերներին
  bit.ly/44IRtYy

- **Jack Hartmann-ի "Կծելը ցավոտ է" երգը**
  Սովորեցնում է երեխաներին, որ կծելը ուտելու համար է, այլ ոչ թե ուրիշներին վնասելու համար
  www.socialworkerstoolbox.com/teeth-are-not-for-biting-storybook-no-biting-videos-for-children

## Պատմություններ՝ երեխաներին կծելու մասին սովորեցնելու համար

- **Ատամները կծելու համար չեն** – Հեղինակ՝ Էլիզաբեթ Վերդիկ
- **Փոքր դինոզավրերը չեն կծում** – Հեղինակ՝ Մայքլ Դալ
- **Մարդիկ չեն կծում այլ մարդկանց** – Հեղինակ՝ Լիզա Ուիլեր
- **Չի կարելի կծել:** – Հեղինակ՝ Քերեն Կատզ
- **Բութսի Բարքերը կծում է** – Հեղինակ՝ Բարբարա Բոթներ
- **Դուդլ Բայթս** – Հեղինակ՝ Փոլի Դյունբար

## Բաներ, որոնք պետք է մտապահել

Կծելը տարածված է: Ձեր երեխան անցնում է աճի տարբեր փուլերով: Նա դեռ սովորում է, թե ինչպես կառավարել ծանր զգացմունքները: Եթե կծելը շարունակվում է, դիմեք ձեր բժշկին կամ մեկ այլ մասնագետի օգնությանը:

Դուք միայնակ չեք: Սիրով և աջակցությամբ ձեր երեխան կսովորի ավելի լավ արտահայտվելու եղանակներ:

## Վայրեր՝ ավելի շատ տեղեկություններ ստանալու համար:

### Responding to Your Child's Bite

Վանդերբիլտի համալսարանի վաղ ուսուցման սոցիալական և հուզական հիմքերի կենտրոնը. Չի կարելի կծել

bit.ly/44YnAVt

### Փոքրիկի կծելը. Ճիշտ արձագանքի որոնում

Զրոյից երեք

www.zerotothree.org/resource/toddler-biting-finding-the-right-response/

### Կծող երեխաների ըմբռնումը և նրանց արձագանքը

Մանկահասակ երեխաների կրթության ազգային ասոցիացիա

www.naeyc.org/our-work/families/understanding-and-responding-children-who-bite

**STEIN TIKUN OLAM EARLY CONNECTIONS PROGRAM**
**CHILDREN'S HOSPITAL LOS ANGELES**

4650 Sunset Blvd., Los Angeles, CA 90027 • CHLA.org

Սկանավորեք QR կոդը՝ CHLA-ի մասնագետներից վաղ մանկության վերաբերյալ ավելի շատ ռեսուրսներ ստանալու համար:

18185025849-BH-OS-HY-0526